Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

71

0 67532 72263 71

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 6 FASCICULE 71

FRUITS ET LÉGUMES 60
La citrouille **1941**

RECETTE VEDETTE
Salade de homard **1946**

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Soirée « vidéo » **1948**

CUISINEZ POUR DEUX
Les deux font la paire **1952**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Le « corned-beef » **1957**

PÂTISSERIE MAISON
Strudel aux pommes **1962**

CUISSON COMBINÉE 6
Des crêpes exceptionnelles **1964**

PLAT MINCEUR
Fricassée de poisson **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Pour partir du bon pied Un petit déjeuner sensationnel et nutritif : du gruau aux abricots, des tomates farcies à l'aiglefin, de quoi vous régaler !

Des biftecks minute Ils cuisent rapidement et proprement aux micro-ondes. Panés, roulés, hachés ou garnis, ils composent des repas alléchants.

Des gâteaux au chocolat Pour des gâteaux qui fondent dans la bouche, super rapides et légers.

Plus...

Des fruits en conserve, une soupe au pistou, les croquettes et un pain tressé.

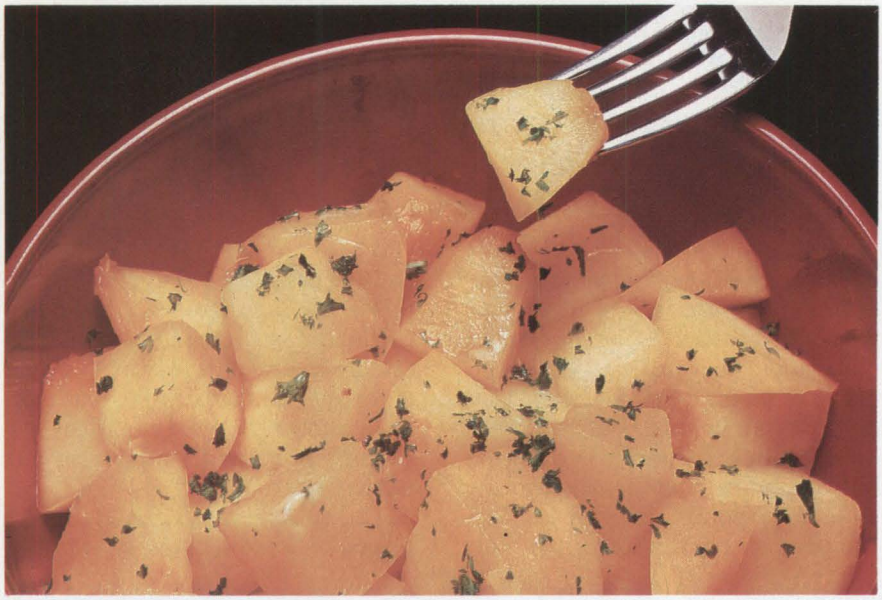
La citrouille

Facile à préparer et à faire cuire, la citrouille se prête à de multiples transformations culinaires, salées ou sucrées, que vous découvrirez avec plaisir et étonnement.

La citrouille contient beaucoup d'eau, ce qui en fait une candidate idéale pour la cuisson aux micro-ondes, sans liquide additionnel. La pulpe riche et succulente conserve ainsi toutes ses qualités nutritives. Pour une cuisson uniforme, coupez la chair de la citrouille en morceaux de grosseur identique, puis réduisez la chair cuite en purée. Vous pourrez ensuite préparer gâteaux, tartes, potages, mousses ou servir simplement la citrouille comme légume d'accompagnement.

Épicez ou parfumez la citrouille au goût : pour un plat salé, ajoutez-lui du beurre, du poivre et du persil ou transformez-la en purée onctueuse en lui incorporant de la crème. Servez avec des grillades ou un rôti (voir étapes, page suivante). Pour un plat sucré, apprêtez la citrouille en gâteaux et en tartes légèrement épicés. La texture moelleuse et la saveur étonnante de la citrouille transforment nombre de plats en délices succulents, tous faciles à cuisiner aux micro-ondes.

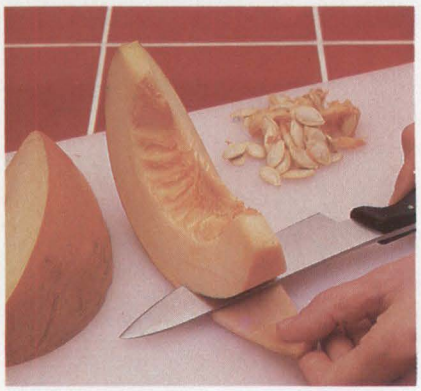
Gâteaux à la citrouille (page 1942)



RAY DUNS

Citrouille en cubes (étape 2, ci-dessous), servie comme légume d'accompagnement

Cuisson de la citrouille



Utilisez *une citrouille de 1 lb/450 g, enlevez les graines. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, retirez la pelure, puis coupez la chair en cubes de 1 po/2,5 cm. Déposez-les dans un bol.*

Ajoutez *1 cuil. à soupe de beurre et couvrez. Enfournez de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois. Assaisonnez, puis laissez reposer 3 min. Parsemez de persil haché.*

Vous pouvez préparer une purée *en incorporant 2 cuil. à soupe de crème 15 %. Ajoutez ½ cuil. à café d'aneth, au goût, et rectifiez l'assaisonnement. Servez avec une viande rôtie.*

Conseils du chef

Remplacez la citrouille en conserve par de la citrouille fraîche dans la recette de tarte à la citrouille : pelez une citrouille de 10 oz/275 g et retirez les graines. Coupez la chair en cubes de 1 po/2,5 cm et faites cuire de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez bien, réduisez en purée, puis suivez la recette.

Si vous ne pouvez acheter de citrouille fraîche, remplacez une citrouille de 12 à 14 oz/350 à 400 g par une boîte de 8 à 10 oz/225 à 275 g de purée de citrouille.

Gâteaux à la citrouille

16½ min

Temps d'attente : 10 min

1 citrouille de 12 oz/350 g, graines et membrane enlevées
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
¾ de tasse/175 g de cassonade
½ cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
¼ de cuil. à café de sel
1 cuil. à café de cannelle
2 oz/50 g d'amandes variées hachées
2 oz/50 g de raisins secs
1 oeuf battu

GLACE

3 oz/75 g de fromage à la crème
2 oz/50 g de beurre non salé
1 tasse/100 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à café de jus de citron

15 PETITS GÂTEAUX

1 Graissez légèrement un moule de 10 x 6 po/25 x 15 cm.
2 Faites cuire la citrouille à couvert, dans un plat peu profond, 4 min à MAX., en tournant le plat du quart à 2 reprises.
3 Coupez la pulpe en morceaux, puis incorporez le reste des ingrédients du gâteau et battez à basse vitesse.
4 Versez dans le moule, puis enfournez-le sur une assiette renversée 6 ou 7 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 2 min.
5 Augmentez à MAX., et faites cuire 5 min de plus, jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir.
6 Faites ramollir le fromage et le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, à couvert, 1 ½ min à MED. Incorporez le sucre glace et le jus de citron, puis glacez le gâteau et découpez-le en 15 morceaux.

Tarte à la citrouille

Tarte à la citrouille

18½ min

Temps d'attente : 5 min

Un mélange d'épices intéressant relève agréablement la douce saveur de la citrouille.

1 abaisse cuite de 9 po/23 cm (fascicule 14, page 370)
1 jaune d'oeuf battu

GARNITURE
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 boîte de 8 oz/225 g de purée de citrouille
½ tasse/100 g de cassonade
1 boîte de 6 oz/175 g de lait concentré
2 cuil. à café de farine tout usage
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de cannelle
¼ de cuil. à café de gingembre
1 généreuse pincée de muscade

6 PERSONNES

1 Badigeonnez l'abaisse de jaune d'oeuf et réchauffez-la de 30 à 40 s à MAX., pour bien sceller la surface.
2 Amalgamez tous les ingrédients de la garniture, sauf les blancs d'oeufs, dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et battez à basse vitesse jusqu'à homogénéité.
3 Utilisez un bol et des fouets propres. Montez les blancs d'oeufs en neige souple, puis incorporez-les délicatement à la préparation avec une cuiller de métal, en formant des "huit".
4 Faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Diminuez à MED., et laissez cuire 4 ou 4 ½ min, sans toutefois laisser bouillir le mélange, en remuant toutes les 2 min.
5 Versez dans la croûte et déposez le moule sur une assiette renversée. Faites cuire de 11 à 13 min à MED., en tournant le moule du quart toutes les 3 min, jusqu'à ce que la préparation soit presque prise au centre. Laissez reposer 5 min, puis laissez refroidir 15 min. Servez chaud avec de la crème fouettée.

Potage à la citrouille

19 min

Temps d'attente : aucun

1 citrouille de 4 lb/1,8 kg, coupée en deux, les graines enlevées
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cube de bouillon de poulet
2 ½ tasses/600 ml d'eau bouillante
2 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de ciboulette hachée
poivre
4 cuil. à soupe de crème 15 %
4 À 6 PERSONNES

1 Placez la citrouille dans un plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 12 min à MAX., en tournant le plat du quart après 5 min.
2 Retirez la pulpe et réduisez en purée.
3 Faites blondir l'oignon dans le corps gras, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Incorporez la purée de citrouille.

4 Faites dissoudre le cube de bouillon dans l'eau bouillante et incorporez au premier mélange, avec le persil et la ciboulette. Poivrez légèrement, puis faites cuire à découvert 4 min à MED.
5 Remuez le potage et servez dans une soupière ou dans des bols individuels. Incorporez un filet de crème avant de servir.

Conseils du chef

Ce potage est très épais. Vous pouvez le diluer en incorporant 1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet de plus.

Pain aux noix et à la citrouille

17 min

Temps d'attente : 10 min

Le pain aux noix et à la citrouille constitue un casse-croûte délicieux et nutritif pour les gens pressés.

1 citrouille de 12 oz/350 g, les graines enlevées
1 ¾ tasse/225 g de farine tout usage
¾ de tasse/175 g de cassonade
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de bicarbonate de soude
sel au goût
2 cuil. à café de cannelle
¾ de tasse/175 ml d'huile végétale
2 oeufs battus
3 oz/75 g de noix de Grenoble grossièrement hachées

1 PAIN DE 2 lb/900 g

1 Graissez légèrement un moule à pain de 2 lb/900 g et foncez la base de papier ciré.
2 Faites cuire la citrouille dans un plat peu profond, à couvert, 4 min à MAX., en tournant le plat du quart après 2 min de cuisson.
3 Retirez la pulpe et réduisez-la en purée homogène. Laissez refroidir.
4 Incorporez le reste des ingrédients et versez la préparation dans le moule.

Pain aux noix et à la citrouille

Couronne à la citrouille

5 Lissez la surface du pain, puis protégez les extrémités avec de petits morceaux de papier aluminium.
6 Enfournez le moule sur une assiette renversée, 9 min à MED., en le tournant du quart toutes les 3 min. Enlevez le papier aluminium, augmentez à MAX., et laissez cuire 4 min de plus, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.
7 Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir. Servez chaud avec du beurre.

Couronne à la citrouille

40 min

Temps d'attente : 10 min

Achetez un morceau de parmesan et râpez-le pour accentuer la saveur de ce plat.

1 citrouille de 5 lb/2,3 kg, coupée en deux, les graines enlevées
4 échalotes hachées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
4 oz/100 g de parmesan râpé
4 oeufs légèrement battus

6 À 8 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule en couronne de 9 po/23 cm.
2 Déposez la moitié de la citrouille dans un plat peu profond, couvrez d'une pellicule plastique et faites cuire 12 min à MAX., en tournant le plat du quart toutes les 5 min.
3 Faites cuire le reste de citrouille, puis coupez la chair en morceaux et réduisez-la en purée homogène.
4 Faites blondir les échalotes dans le corps gras, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis incorporez à la purée de citrouille.
5 Incorporez le reste des ingrédients, puis versez la préparation dans le moule.
6 Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 15 min à MAX., en tournant le moule du quart toutes les 3 min. Laissez reposer 10 min.
7 Glissez un couteau le long des parois du moule, dégagez et renversez la couronne sur une assiette de service. Servez chaud ou froid, en salade, avec des tomates cerises, ou comme plat de résistance avec une sauce tomate.

Salade de homard

Ajoutez du homard à votre salade de riz pour la transformer en plat de choix. Cette salade colorée, composée d'ingrédients savoureux, constitue une entrée ou un plat principal fort apprécié par temps chaud.

Voici une entrée pour quatre personnes ou un plat de résistance pour deux, constitués d'une délicieuse salade de riz et de homard que vous pourrez facilement varier selon vos goûts. Simple, mais élégante, cette salade est composée de légumes rehaussés de homard frais. Pour retirer la chair du homard, consultez le fascicule 63, page 1742.

Aux micro-ondes, le riz cuit à la perfection à tout coup : les grains sont gonflés et ne collent pas. La vinaigrette légèrement piquante accentue la saveur du homard, du céleri et des tomates et enrobe parfaitement le riz cuit.

Pour servir cette salade en entrée, déposez-la dans des petites assiettes creuses garnies de feuilles de laitue et couronnez-la de minces tranches de citron. Cette salade peut servir 2 personnes comme plat de résistance : prévoyez 4 oz/100 g de chair de homard par personne, si vous voulez augmenter les quantités. Versez dans un saladier, garnissez et servez.

Salade de homard

17 min

Temps d'attente : 5 min

Incorporez des légumes de votre choix, pour varier cette salade : échalotes, poivrons, petits épis de maïs par exemple.

1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
⅝ de tasse/150 g de riz à grains longs
1 petit oignon haché
1 cuil. à soupe de persil haché
le zeste finement râpé de 1 petit citron
½ cube de bouillon de poulet
¼ de cuil. à café d'aneth
1 homard cuit de 1 ou 1 ½ lb/450 à 700 g, la chair coupée en petites bouchées
1 tomate pelée, épépinée et hachée fin
1 branche de céleri en tranches

VINAIGRETTE

2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de jus de citron
1 pincée de sel
1 pincée de sucre
1 pincée de moutarde sèche
un peu de poivre
1 pincée d'ail en poudre

4 PERSONNES

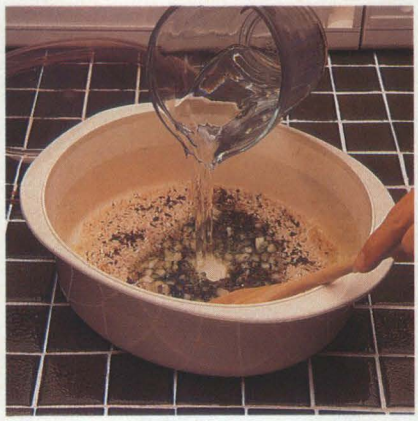
Conseils du chef

Pour servir cette salade comme plat de résistance, il faudra prévoir plus de homard par personne. Voici, à titre indicatif, quelques renseignements utiles :

Poids du homard	Quantité de chair
12 oz/350 g	*5 oz/150 g*
1 lb/450 g	*6 ½ oz/190 g*
1 ½ lb/700 g	*10 oz/275 g*

Choisissez toujours un homard qui vous semble lourd par rapport à sa taille.

Préparation de la salade de homard



Mélangez *les 7 premiers ingrédients dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.*

Diminuez à MED.-MAX., *et laissez cuire de 12 à 15 min, à couvert, jusqu'à ce que le riz soit tendre. Laissez reposer 5 min à couvert.*

Laissez *le riz refroidir légèrement, puis égouttez-le. Incorporez le homard, le céleri et la tomate et réservez la salade.*

Mêlez *tous les ingrédients de la vinaigrette dans un petit contenant avec couvercle hermétique, secouez-le vigoureusement, puis versez sur la salade et réfrigérez 2 ou 3 h.*

Soirée « vidéo »

Faites des heureux et offrez à vos jeunes et à leurs amis ce buffet au cours de la soirée, simple et rapide à préparer. Tous ces plats se dégustent à la bonne franquette dans une atmosphère de joyeuse camaraderie !

Voici un buffet composé de plats nutritifs et amusants dont vos adolescents raffoleront. Les ailes de poulet panées, plongées dans une trempette crémeuse et servies avec des crudités sont irrésistibles, d'autant plus que vous compléterez le tout avec une salade verte bien croquante. Les sandwichs en rondelles, au jambon et aux cornichons sucrés, se dégusteront avec gourmandise. Pour terminer, rien de mieux qu'un sorbet à la lime sur une tranche d'ananas, à savourer bien installé devant le magnétoscope.

Faites grande provision d'assiettes en carton et d'ustensiles en plastique et demandez aux jeunes d'éviter les dégâts sur le tapis dans la mesure du possible ! Une fois le repas terminé, vous pourrez vous détendre en jetant toute la vaisselle ...

Les jeunes raffolent des boissons gazeuses, mais prenez la peine de leur offrir un délicieux punch, meilleur pour la santé, composé de jus d'orange non sucré et d'eau minérale gazéifiée, joliment garni de fruits frais et de brins de menthe.

RAY DUNS

Salade de pommes de terre chaude

17 min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,4 kg de pommes de terre nouvelles
½ tasse/125 ml d'eau
⅜ de tasse/100 ml de mayonnaise
1 gros oignon haché
3 cuil. à soupe de ciboulette hachée
sel et poivre
2 tomates
persil haché pour garnir

8 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, de 12 à 15 min à MAX., puis égouttez et laissez refroidir légèrement.

2 Coupez les pommes de terre en gros morceaux et déposez-les dans un saladier. Incorporez la mayonnaise, l'oignon et la ciboulette, puis rectifiez l'assaisonnement.

3 Coupez les tomates en quartiers et disposez-les au centre d'un grand plateau de service. Disposez la salade autour des tomates, puis réchauffez 5 ou 6 min à MAX. Garnissez de persil haché et servez.

VARIANTE

Pour servir cette salade froide, omettez l'étape 3 et coupez simplement les tomates en quartiers. Servez-les avec la salade.

Compte à rebours

La veille
Préparez et congelez le sorbet; préparez la sauce tomate au miel jusqu'à la fin de l'étape 2, couvrez et réfrigérez.

Pendant la matinée
Lavez et épongez les légumes de la salade, puis réfrigérez-les dans un sac de plastique, avec les échalotes parées. Préparez les crudités et réfrigérez-les dans des sacs de plastique distincts. Préparez la salade de pommes de terre jusqu'à la fin de l'étape 2.

Tôt dans l'après-midi
Préparez le poulet jusqu'à la fin de l'étape 3, couvrez et réfrigérez. Préparez les sandwichs en rondelles jusqu'à la fin de l'étape 3, couvrez et réfrigérez. Préparez la vinaigrette; réfrigérez les boissons gazeuses ou préparez et réfrigérez le punch.

2 h avant
Préparez la trempette et versez-la dans deux bols. Préparez deux plateaux de crudités et placez un bol de trempette au centre de chacun. Assemblez la salade verte dans un saladier, puis disposez la salade de pommes de terre sur un plateau.

À l'arrivée des invités
Faites cuire la moitié du poulet de 10 à 12 min à MAX., puis réchauffez la sauce tomate au miel 4 ou 5 min à MAX. Servez aussitôt, pendant que vous faites cuire le reste du poulet. Réchauffez ensuite la salade de pommes de terre 5 ou 6 min à MAX. Incorporez la vinaigrette à la salade verte; réchauffez les sandwichs en rondelles 1 ½ ou 2 min à MAX., puis garnissez et servez avec les salades. Sortez le sorbet du congélateur et laissez-le ramollir au réfrigérateur.

MENU

Salade de pommes de terre chaude
Des pommes de terre nouvelles enrobées de vinaigrette crémeuse

Ailes de poulet panées
Servies avec une sauce piquante

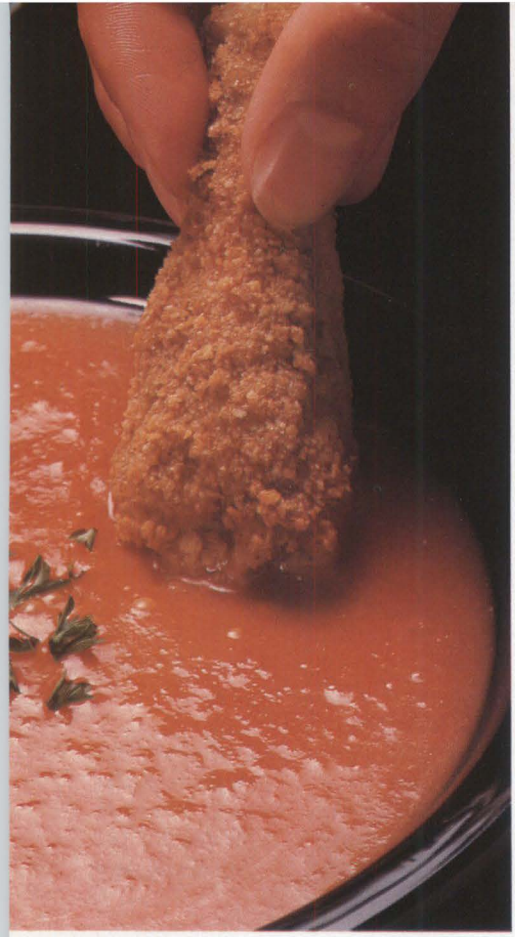
Plateau de crudités
Des légumes colorés et croquants

Salade verte
Un heureux mélange

Sandwichs en rondelles
Des roulés miniatures, enrobés de graines de sésame

Sorbet à la lime sur ananas
Un dessert aux fruits pour terminer en beauté

8 PERSONNES



RAY DUNS

Sauce tomate au miel

7½ min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de sauce forte aux piments
persil haché pour garnir

8 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans le beurre, à couvert, dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX.
2 Incorporez les tomates, le miel et les sauces et faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en remuant 3 fois. Laissez refroidir, puis réduisez en purée.
3 Couvrez et réchauffez 1 ½ min à MAX. Garnissez de persil haché.

Plateau de crudités

1 min

Temps d'attente : aucun

2 poivrons rouges épépinés et tranchés en lanières de 2 po/5 cm
1 petit chou-fleur défait en bouquets
6 grosses carottes coupées en morceaux de 2 po/5 cm, puis tranchées en quatre
1 concombre coupé en morceaux de 2 po/5 cm, puis en quatre
1 pied de céleri coupé en morceaux de 2 po/5 cm

TREMPETTE

4 oz/100 g de fromage à la crème
1 banane
2 cuil. à soupe de lait
¼ de cuil. à café de pâte de cari
1 cuil. à café de jus de citron

8 PERSONNES

1 Préparez la trempette : faites ramollir le fromage à la crème, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MIN.

Ailes de poulet panées

9½ min

Temps d'attente : aucun

3 lb/1,4 kg d'ailes de poulet
6 oz/175 g de beurre ou de margarine
8 oz/225 g de craquelins de blé entier, réduits en miettes
2 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de poudre d'oignon
1 cuil. à café de sel
Sauce tomate au miel pour servir

8 PERSONNES

1 Tranchez l'extrémité des ailes, puis coupez-les en deux.
2 Faites fondre le corps gras, à couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX. Mélangez les craquelins émiettés, le paprika et la poudre d'oignon.
3 Plongez les ailes dans le beurre, puis enrobez-les de panure et étalez-les uniformément sur deux plaques de cuisson.
4 Faites cuire à tour de rôle de 8 à 10 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps. Servez avec la sauce.

RAY DUNS

Ci-dessus : *ailes de poulet panées*
À droite : *plateau de crudités*

Versez-le dans le récipient du mélangeur et incorporez la banane, le lait, le cari et le jus de citron. Mélangez jusqu'à homogénéité, puis versez la trempette dans deux petits bols.
2 Pour servir, étalez les crudités sur deux grandes assiettes et déposez un bol de trempette au centre de chacune.

Salade verte

1 laitue romaine
2 bottes de cresson
2 bottes d'échalotes hachées

VINAIGRETTE
1 cuil. à café de moutarde anglaise
1 gousse d'ail écrasée
8 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge ou blanc

8 PERSONNES

1 Préparez la vinaigrette : mêlez tous les ingrédients dans un contenant avec couvercle hermétique et secouez vigoureusement.
2 Au moment de servir, déposez les légumes verts dans un grand saladier, incorporez la vinaigrette et remuez délicatement. Au goût, servez la vinaigrette à part.

Sandwichs en rondelles

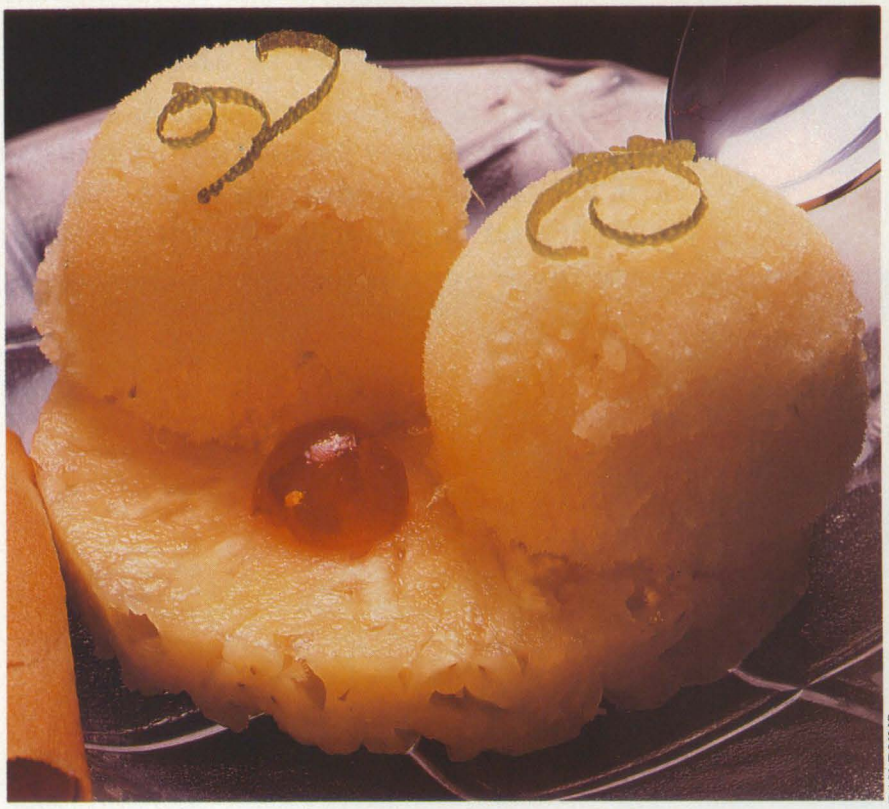
2 min

Temps d'attente : aucun

7 oz/200 g de jambon cuit, haché fin
3 cuil. à soupe de mayonnaise
2 cuil. à soupe de cornichons sucrés
1 cuil. à café d'oignon râpé
8 tranches de pain de blé entier
2 cuil. à soupe de beurre
1 oeuf
3 oz/75 g de graines de sésame
brins de persil frais ou de coriandre fraîche pour garnir

8 PERSONNES

1 Mêlez jambon, mayonnaise, cornichons et oignon.
2 Retirez les croûtes de pain, puis aplatissez chaque tranche à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tartinez de la préparation au jambon, puis roulez les tranches en forme de cylindre.
3 Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 40 s à MAX., puis incorporez l'oeuf. Plongez chaque roulé dans l'oeuf battu, puis enrobez généreusement de graines de sésame.
4 Pour servir, coupez chaque roulé en six sandwichs miniatures, puis étalez-les côte à côte sur deux plaques de cuisson. Réchauffez à tour de rôle 1 ½ ou 2 min à MAX., en retournant les sandwichs à mi-temps. Garnissez de persil ou de coriandre et servez.



RAY DUNS

Sorbet à la lime sur ananas

Sorbet à la lime sur ananas

4 min

Temps d'attente : aucun

2 boîtes de 15 oz/425 g d'ananas en morceaux dans leur jus, égouttés, le jus réservé
le jus et le zeste râpé de 3 limes
½ tasse/100 g de sucre
1 blanc d'oeuf

POUR SERVIR
8 rondelles d'ananas frais ou en conserve, bien égouttées
biscuits secs (facultatif)

8 PERSONNES

1 Mélangez les jus d'ananas et de lime et, au besoin, coupez d'eau pour obtenir 2 tasses/450 ml de liquide. Incorporez le sucre et faites chauffer 4 min à MAX., en remuant 2 fois.
2 Réduisez les ananas en purée, puis incorporez au sirop, avec le zeste de lime. Versez dans un contenant pour congélateur, laissez refroidir, puis congelez de 2 à 6 h.
3 Battez le sorbet jusqu'à consistance lisse, puis montez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le délicatement au sorbet. Congelez.
4 Réfrigérez le sorbet environ 30 min avant de servir. Déposez 2 petites boules sur chaque rondelle d'ananas et servez avec des biscuits, au goût.

Conseils du chef

Si désiré, coupez les rondelles d'ananas en menus morceaux et déposez-les dans des verres à pied en forme de tulipe. Garnissez de deux boules de sorbet et servez.

Les deux font la paire

Apprêtez une paire de poussins pour deux personnes et régalez-vous dès ce soir. Tendres et savoureux, les poussins se cuisinent avec facilité aux micro-ondes : en sauce, farcis ou présentés sous forme de plat en casserole, ils constituent un véritable délice.

PAUL GRATER

Poussins aux abricots

Deux poussins conviennent parfaitement à une soirée pour deux. Le poussin est un jeune poulet de 4 à 6 semaines, pesant de 1 à 1 ½ lb/450 à 700 g. Les poussins sont vendus frais ou surgelés, prêts à cuire. Les poussins s'apprêtent en général comme le poulet, glacés, farcis et rôtis, ou en casserole, avec des légumes et une sauce au vin ou à la crème. Contrairement aux volailles plus grosses, les poussins se servent entiers, dans des assiettes individuelles.

Décongélation

Il est essentiel de décongeler complètement les poussins avant la cuisson. Enfournez-les à DÉCONGÉLATION, peu longtemps car les poussins sont de très petites volailles. Retournez et déplacez les poussins à mi-temps, pour qu'ils décongèlent uniformément. Au besoin, protégez le bout des ailes et des cuisses de petits morceaux de papier aluminium bien fixés. Le temps d'attente est primordial et permet de terminer la décongélation. Une fois décongelés, les poussins doivent être froids, mais non glacés. Lavez et épongez-les bien avant de les faire cuire.

Cuisson des poussins

Ces jeunes poulets renferment peu de gras. Quel que soit le mode de cuisson, badigeonnez-les généreusement de glace ou d'un agent de brunissement, pour les colorer et les rendre très appétissants (voir Conseils du chef, page 1956). Le temps de cuisson des poussins farcis et non farcis est le même.

Vérifiez la cuisson des poussins en piquant la partie la plus charnue de la cuisse près de la poitrine : les poussins sont cuits lorsque le jus de cuisson est clair. Laissez reposer quelques minutes, couverts de papier aluminium.

Poussins aux abricots

13 min

Temps d'attente : 5 min

Servez les poussins sur un lit de riz brun, avec du brocoli et des abricots légèrement chauffés (voir Micro-trucs, ci-dessous).

6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
4 oz/100 g d'abricots séchés, gonflés, puis hachés
2 oz/50 g de raisins secs
4 cuil. à soupe de miel liquide
2 poussins de 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g

2 PERSONNES

1 Mêlez la chapelure, les abricots, les raisins secs et 1 cuil. à soupe de miel. Farcissez les poussins de ce mélange, puis placez-les, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire. Badigeonnez de miel.
2 Enfournez de 13 à 16 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair, en retournant et en badigeonnant les poussins du reste de miel à mi-temps de cuisson.
3 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir.

Pour 1 personne : diminuez tous les ingrédients de moitié et faites cuire le poussin farci de 7 à 10 min. Laissez reposer, à couvert, pendant 5 min.

Micro-trucs

Pour garnir ce plat, utilisez le contenu d'une boîte de 8 oz/225 g d'abricots dans leur jus. Égouttez et réchauffez les abricots avec 1 cuil. à soupe de jus, à couvert, de 45 à 60 s à MAX. Disposez les abricots autour des poussins et servez.

Poussins à la tomate

Poussins à la tomate

17 min

Temps d'attente : 5 min

Voici un plat succulent à servir au souper, accompagné de pommes de terre au four ou des pâtes de votre choix.

3 courgettes (8 oz/225 g) en tranches
6 petites échalotes
2 gousses d'ail écrasées
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 poussins de 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Mélangez courgettes, échalotes, ail, tomates et pâte de tomates dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l. Déposez les poussins sur les légumes, poitrine sur le dessous.
2 Couvrez et faites cuire de 13 à 16 min à MAX., en retournant et en déplaçant les poussins à mi-temps.
3 Retirez les poussins de la marmite, couvrez-les de papier aluminium et laissez reposer 5 min.
4 Réchauffez la sauce aux légumes, 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Assaisonnez au goût, puis servez les poussins nappés de sauce.

Conseils minceur

Cette recette répond parfaitement aux souhaits des personnes qui aiment bien manger et surveiller leur poids. Retirez la peau des poussins avant de servir. Chaque portion ne renfermera alors que 285 cal/1 195 kJ. Servez avec des pommes de terre bouillies et une salade de tomates.

Repas de fête en semaine

RAY DUNS

Poussins au vin blanc

15 min

Temps d'attente : 5 min

2 poussins de 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g
⅞ de tasse/200 ml de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de thym haché
1 cuil. à soupe d'estragon haché
poivre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à soupe de beurre
paprika

2 PERSONNES

1 Mettez les poussins dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, poitrine sur le dessous, puis arrosez de ⅝ de tasse/150 ml de vin blanc et parsemez de fines herbes et de poivre. Enfournez de 13 à 16 min à MAX., en retournant et en déplaçant les poussins à mi-temps.

2 Retirez-les de la marmite, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

3 Délayez la farine dans le reste du vin, puis incorporez au jus de cuisson et ajoutez le beurre. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant à mi-temps.

4 Pour servir, nappez les poussins de sauce au vin et saupoudrez de paprika.

Un repas élégant et raffiné

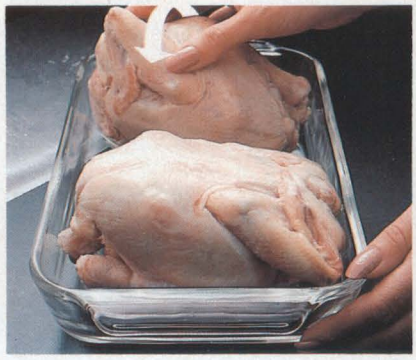
Pour un repas du soir élégant et hors de l'ordinaire, préparez une entrée de crabe ou de saumon fumé, servie sur des craquelins de blé entier. Présentez ensuite les poussins, entourés de pommes de terre en rosettes (fascicule 36, page 988, décongélation : 2 ou 2 ½ min pour 8 rosettes; réchauffage : 2 ½ ou 3 min), de carottes en bâtonnets et de courgettes tranchées. Prenez 8 oz/225 g de carottes en bâtonnets et disposez-les au bord d'une assiette; arrosez d'eau, couvrez et faites cuire 2 min à MAX. Placez 8 oz/225 g de courgettes en tranches au centre de l'assiette, couvrez et enfournez de 3 à 5 min, jusqu'à tendreté. Laissez reposer 2 ou 3 min avant de servir. Au dessert, savourez des fruits frais en salade.

Le vin

Servez un rosé ou un vin blanc mi-sec bien frais avec ce repas.

Décongélation des poussins

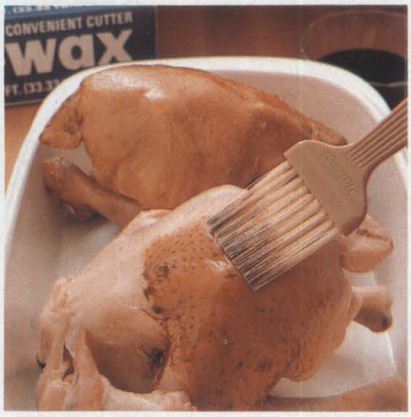
Déterminez *le temps de décongélation (de 9 à 12 min par lb/450 g). Développez et placez les poussins, poitrine vers le haut, dans un plat rectangulaire et couvrez de papier ciré.*



Enfournez à *DÉCONGÉLATION, la moitié du temps nécessaire. Retournez et faites pivoter les poussins sur eux-mêmes.*

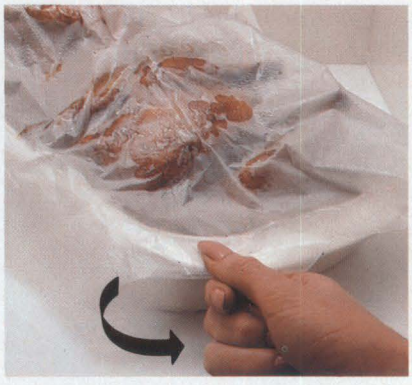
Protégez *les extrémités des ailes et des cuisses avec de petits morceaux de papier aluminium et tournez le plat de moitié. Couvrez et enfournez le reste du temps nécessaire. Laissez reposer 15 min.*

Cuisson des poussins

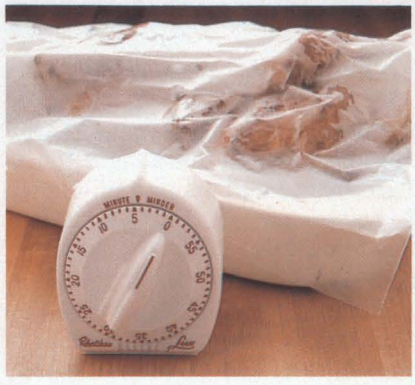


Déterminez *le temps de cuisson, de 6 à 8 min par lb/450 g. Placez les poussins, poitrine sur le dessous, dans un plat et badigeonnez-les d'une sauce de votre choix. Couvrez lâchement de papier ciré.*

Faites cuire à MAX., *le quart du temps requis, retournez et faites pivoter les poussins sur eux-mêmes. Badigeonnez-les de nouveau et tournez le plat de moitié.*



Poursuivez *la cuisson, le quart du temps qui reste. Protégez les extrémités au besoin. Tournez le plat de moitié et laissez cuire le reste du temps requis.*



Les poussins sont cuits *si le jus de cuisson est clair. Laissez reposer 5 min, à couvert, avant de servir.*

Micro-trucs

Pour que les poussins décongèlent et cuisent uniformément aux micro-ondes, il est essentiel de les retourner et de les déplacer convenablement. Ainsi, retournez, puis tournez les poussins de moitié, de manière que le côté extérieur se retrouve au centre.

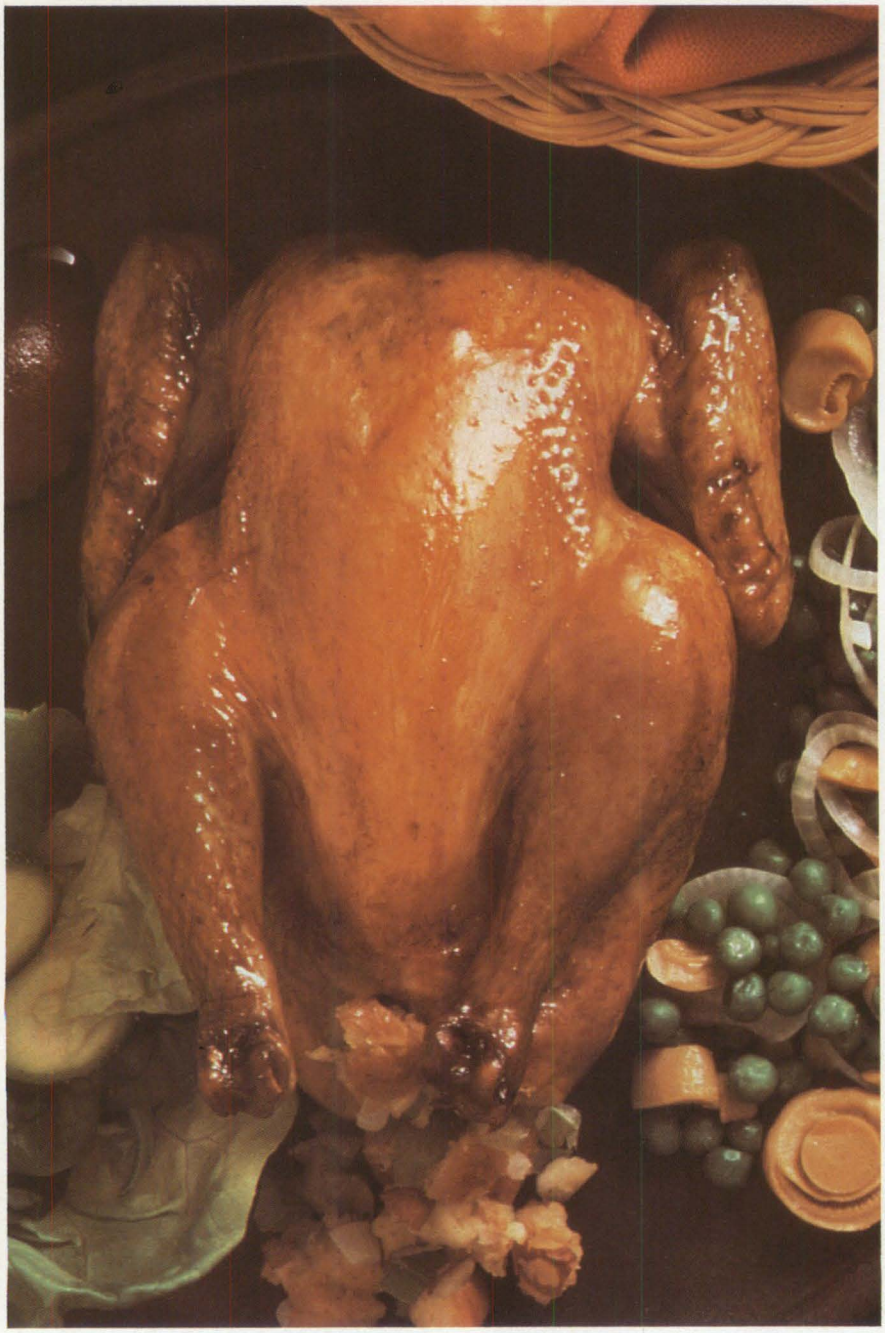
Poussins glacés aux canneberges

13 min

Temps d'attente : 5 min

Ces poussins sont absolument divins servis avec du riz brun aux noisettes et des carottes au beurre ou des pois frais à la menthe.

2 poussins de 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g
sel et poivre
1 grosse pomme coupée en morceaux de ½ po/12 mm
1 cuil. à soupe de cassonade foncée



Poussins farcis aux amandes

GLACE

4 cuil. à soupe de purée de canneberges
2 cuil. à café de brandy
¼ de cuil. à café de cannelle

2 PERSONNES

1 Lavez et épongez les poussins, puis salez et poivrez généreusement.
2 Mêlez les pommes et la cassonade et farcissez les poussins. Placez-les sur une rôtissoire, poitrine sur le dessous.
3 Mêlez la purée de canneberges, le brandy et la cannelle, puis badigeonnez-en la moitié sur les poussins.
4 Enfournez de 13 à 16 min à MAX., en retournant, en tournant et en badigeonnant les poussins à mi-temps.
5 Laissez reposer à couvert 5 min avant de servir.

Pour une personne : diminuez les ingrédients de moitié et servez-vous d'une petite pomme. Faites cuire le poussin farci de 6 à 9 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair, en retournant et en badigeonnant le poussin à mi-temps. Laissez reposer à couvert, 5 min avant de servir.

Poussins farcis aux amandes

13 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ces poussins avec une macédoine de petits pois, d'oignons et de champignons et une salade verte. Certains apprécient aussi la gelée de groseilles rouges avec la volaille.

1 tranche de pain épaisse, grillée
2 cuil. à soupe d'amandes non mondées, hachées
1 petit oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à café d'épices mélangées moulues
2 cuil. à soupe de sauce soya
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
2 poussins de 1 ou 1 ¼ lb/450 à 550 g

2 PERSONNES

1 Découpez la rôtie en cubes de ½ po/12 mm, puis incorporez le reste des ingrédients (1 cuil. à soupe de sauce soya et de sirop de maïs). Farcissez les poussins de ce mélange. Placez-les, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire.
2 Mélangez le reste de sauce soya et de sirop de maïs et badigeonnez-en les poussins. Enfournez-les de 13 à 16 min à MAX., en les retournant et en les déplaçant à mi-temps.
3 Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 5 min avant de servir.

Pour une personne : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire le poussin farci de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le jus de cuisson soit clair. Laissez reposer 5 min.

Conseils du chef

Pour donner une coloration appétissante aux poussins, n'oubliez pas de les badigeonner de sauce brune ou de sauce barbecue, une fois avant et une fois pendant la cuisson.

Vous pouvez aussi saupoudrer délicatement les poussins de paprika ou d'assaisonnements pour micro-ondes, en fin de cuisson.

Le « corned-beef »

Ouvrez une boîte de « corned-beef » et essayez l'une ou l'autre des recettes proposées. Vous verrez qu'il est facile, grâce à cet aliment passe-partout, de préparer un souper super rapide ou une collation des plus alléchantes.

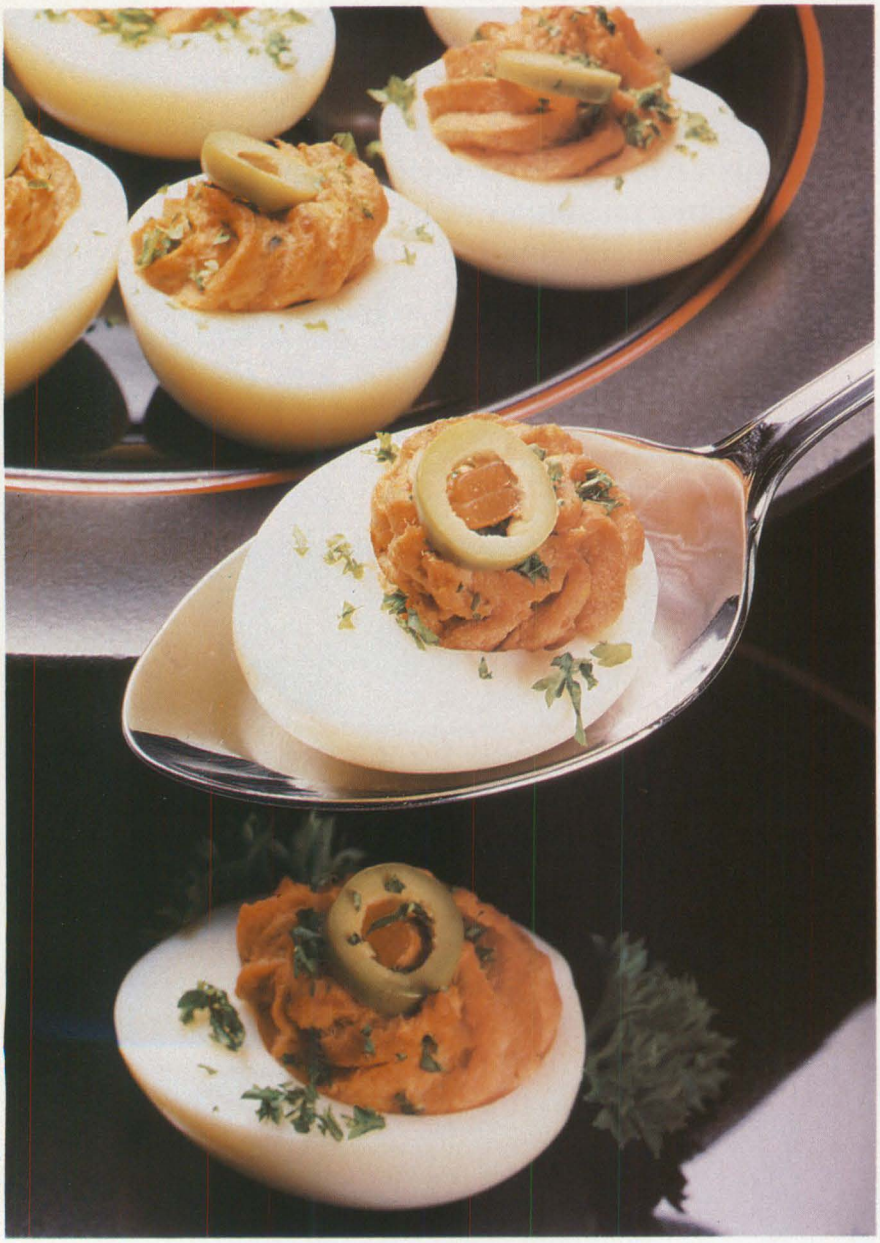
Les enfants raffoleront de ce hachis parmentier garni de ketchup et de marinades, mais rappelez-vous que le « corned-beef » peut également servir à préparer une foule d'autres plats.

Pour des repas économiques en semaine, transformez rapidement le « corned-beef » en plats délicieux.

Les boîtes de « corned-beef » se conservent très longtemps, souvent deux ou trois ans : il vaut donc la peine d'en faire provision, surtout que vous pouvez acheter des boîtes de grosseur variée, que vous utiliserez selon vos besoins. Si vous achetez du boeuf salé frais chez votre boucher, utilisez-le dans un délai de deux jours.

Hachis parmentier

RAY DUNS



RAY DUNS

Oeufs farcis

2 min

Temps d'attente : aucun

6 oeufs durs, écalés et coupés en deux
4 oz/100 g de « corned-beef » haché fin
3 échalotes hachées fin
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
2 cuil. à soupe de persil haché
tranches d'olives farcies

6 PERSONNES

Oeufs farcis

1 Retirez les jaunes d'oeufs et mélangez-les au « corned-beef », aux échalotes et à la pâte de tomates, puis assaisonnez au goût.
2 Passez au mélangeur ou battez vigoureusement avec une cuiller de bois. Réchauffez 1 min à MAX.
3 Versez le mélange dans une poche munie d'une grande douille étoilée. Placez les blancs d'oeufs sur un plateau et farcissez-les de cette préparation.
4 Réchauffez 1 ou 2 min à MAX., parsemez de persil haché et garnissez d'olives. Servez chaud avec des pointes de pain grillé.

Hachis parmentier

11 min

Temps d'attente : 5 min

Servez ce plat délicieux avec des marinades ou de la relish.

1 ½ lb/700 g de pommes de terre pelées et coupées en dés
2 cuil. à soupe d'eau
sel et poivre
¼ de cuil. à café de piment de Cayenne
2 cuil. à soupe de lait
1 cuil. à soupe de beurre
1 oignon haché
12 oz/350 g de « corned-beef » haché fin
1 tomate en tranches, pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans l'eau, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, de 7 à 9 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 5 min, puis égouttez.
2 Assaisonnez généreusement, puis incorporez le lait et le beurre et réduisez en purée lisse et crémeuse.
3 Faites blondir l'oignon 2 ou 3 min à MAX., puis incorporez à la purée avec le « corned-beef ».
4 Versez la préparation dans un plat peu profond à l'épreuve de la chaleur et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Dorez sous le gril de la cuisinière, si désiré, garnissez de tranches de tomates et servez aussitôt.

Pour 2 personnes : diminuez les ingrédients de moitié et faites cuire les pommes de terre de 6 à 8 min et l'oignon 1 ½ ou 2 min à MAX. Réchauffez le hachis de 1 ½ à 2 ½ min à l'étape 4.

Conseils du chef

Il ne faut jamais faire cuire des oeufs durs aux micro-ondes, car ils risquent d'exploser. Pour cette recette d'oeufs farcis, faites-les bouillir selon la méthode usuelle, environ 6 min.

Chili pimenté

9 min

Temps d'attente : aucun

Voici un chili vite fait, composé d'ingrédients que vous avez certainement sous la main.

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
12 oz/350 g de « corned-beef » haché fin
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 boîte de 15,25 oz/432 g de haricots rouges égouttés
2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 cuil. à café de piments forts séchés, écrasés
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'ail et l'oignon dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l, 2 ou 3 min à MAX.

2 Incorporez le reste des ingrédients et faites chauffer de 7 à 9 min à MAX., en remuant à mi-temps. Servez avec du riz ou du pain pita.

Hamburgers au « corned-beef »

11 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché
2 cuil. à café d'huile végétale
12 oz/350 g de « corned-beef » haché fin
1 oeuf battu
1 oz/25 g de chapelure fraîche
½ cuil. à café de sel à l'ail
½ cuil. à café de poivre

POUR SERVIR

6 pains mollets de blé entier, grillés
tranches de tomates et de concombres

6 PERSONNES

Micro-trucs

Les micro-ondes accentuent le goût des épices; il faut donc assaisonner avec prudence pour ne pas gaspiller le plat.

Préparation des hamburgers au « corned-beef »

Faites blondir *l'oignon dans l'huile, 2 ou 3 min à MAX. Amalgamez le reste des ingrédients dans un autre bol, puis incorporez l'oignon.*

Battez *vigoureusement avec une cuiller de bois, puis façonnez six palets de grosseur uniforme.*

Faites chauffer *un plat ou une plaque à rissoler, 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Saisissez les palets des deux côtés.*

Enfournez *3 ou 4 min à MAX., retournez les palets et laissez cuire 1 min de plus. Servez dans les pains mollets, garnis de concombres et de tomates.*

Bouclettes au boeuf

7 min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de bouclettes
3 ¾ tasses/900 ml d'eau bouillante
12 oz/350 g de « corned-beef » coupé en petits cubes
½ poivron rouge, épépiné et haché
½ poivron vert, épépiné et haché
2 oz/50 g de maïs en grains sucré, bien égoutté
3 cuil. à soupe de vinaigrette à l'ail
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante, dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, de 7 à 9 min à MAX. Égouttez, rincez abondamment à l'eau froide et égouttez de nouveau.

2 Versez les pâtes dans un grand saladier, puis incorporez le « corned-beef », les poivrons et le maïs. Ajoutez la vinaigrette, assaisonnez au goût et remuez.

À gauche : *bouclettes au boeuf*
Ci-dessous : *cari aux tomates*

Cari aux tomates

6 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
3 gousses d'ail écrasées
2 cuil. à café d'huile végétale
½ cuil. à café de curcuma
½ cuil. à café de coriandre
½ cuil. à café de cumin
½ cuil. à café de piments forts séchés, écrasés
2 feuilles de laurier
1 lb/450 g de « corned-beef » coupé en cubes de ½ po/12 mm
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et l'ail dans l'huile, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 2 ou 3 min à MAX. Incorporez les épices et réchauffez 1 min de plus.
2 Ajoutez le « corned-beef » et les tomates et remuez bien. Réchauffez 3 ou 4 min à MAX., puis servez sur un lit de riz blanc.

Trempette au « corned-beef »

4 min

Temps d'attente : aucun

Préparez cette savoureuse trempette et servez-la, avec des craquelins ou des crudités, en entrée ou avec l'apéritif.

8 oz/225 g de fromage à la crème
1 tasse/250 ml de crème sure
4 oz/100 g de « corned-beef » émietté
¼ de cuil. à café de paprika

4 À 6 PERSONNES

1 Faites ramollir le fromage dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, 1 ou 1 ½ min à MED.
2 Incorporez les autres ingrédients avec une cuiller de bois.
3 Faites chauffer de 3 à 5 min à MED., sans laisser bouillir, en remuant après 2 min. Servez avec des craquelins ou des crudités.

Trempette au « corned-beef »

Sauce au « corned-beef »

21 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 petite carotte râpée
½ poivron vert, épépiné et haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ tasse/125 ml de vin rouge ou de bouillon de boeuf
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de basilic
1 pincée de sucre
sel et poivre
12 oz/350 g de « corned-beef » haché fin

4 PERSONNES

1 Faites revenir oignon, ail, carotte et poivron dans l'huile, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, à couvert, de 4 à 6 min à MAX.
2 Incorporez les tomates et le jus, en les écrasant légèrement. Incorporez le reste des ingrédients, sauf le « corned-beef », puis assaisonnez au goût. Remuez bien.
3 Faites cuire à découvert de 14 à 16 min à MED.-MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 2 ou 3 fois.
4 Incorporez le « corned-beef » et réchauffez 3 min à MAX. Servez avec des pâtes, du riz ou des pommes de terre au four.

Strudel aux pommes

Le strudel est un dessert d'origine bavaroise, composé de minces feuilles de pâte garnies d'une préparation épicée aux pommes. Facile à faire, le strudel cuit en un éclair aux micro-ondes.

Personne ne pourra résister à cette pâtisserie fine composée de pâte délicate et de pommes épicées, qui fond dans la bouche. Pour la rendre encore plus irrésistible, garnissez le strudel de crème Chantilly et servez-le avec un bon café frais.

La pâte fine et croustillante qui sert à la préparation du strudel porte le nom de pâte phyllo. On la garnit d'une préparation savoureuse aux pommes, aux raisins de Smyrne et à la cannelle, rehaussée de chapelure grillée.

Le strudel est façonné en forme de cylindre, de fer à cheval ou de couronne, pour en faciliter la cuisson. Si désiré, coupez-le en tranches pour le faire cuire (4 ou 5 tranches à la fois), surtout si vous possédez un four de petite dimension.

Pour savourer pleinement le strudel, dégustez-le chaud le jour même. Vous pouvez facilement réchauffer le reste aux micro-ondes (voir Conseils et petits trucs).

Temps de cuisson

Le temps de cuisson exact est fonction de la puissance et des dimensions de votre four. Les temps indiqués conviennent à des fours de 650 ou de 700 watts, mais vérifiez toujours la cuisson avant de prolonger le temps de cuisson indiqué (voir Conseils et petits trucs). Pour un four de 500 watts, faites cuire le strudel entier de 12 à 14 min et le strudel en tranches de 8 à 10 min.

VARIANTES

Strudel au fromage et aux cerises : suivez la recette jusqu'à la fin de l'étape 3, en utilisant 3 oz/75 g de beurre non salé pour badigeonner 5 feuilles de pâte phyllo. Faites ramollir 1 lb/450 g de fromage à la crème, 2 ½ ou 3 min à MIN., puis étalez-le sur la couche supérieure du strudel, jusqu'à 2 po/5 cm des bords. Recouvrez de 10 oz/275 g de cerises noires fraîches, coupées en deux et dénoyautées, ou de 8 oz/225 g de cerises noires en conserve, égouttées, coupées en deux et dénoyautées. Parsemez le dessus de 2 oz/50 g d'amandes effilées. Façonnez et faites cuire en suivant les instructions des étapes 5 et 6. (Pour un four de 500 watts, faites cuire le strudel entier 13 ou 14 min et le strudel en tranches, 9 ou 10 min.) Servez chaud.

RAY DUNS

Strudel aux pommes

15 min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

1 lb/450 g de pommes à cuire
5 oz/150 g de beurre non salé
3 oz/75 g de chapelure fraîche
5 feuilles de pâte phyllo
2 oz/50 g de raisins de Smyrne
¼ de tasse/50 g de cassonade
1 cuil. à café de cannelle
sucre glace tamisé pour saupoudrer

8 À 10 TRANCHES

1 Pelez les pommes, retirez le coeur, puis coupez-les en tranches minces. Réservez. Faites fondre 2 oz/50 g de beurre, à couvert, 1 min à MAX., puis incorporez la chapelure et faites griller 4 min à MAX., en remuant 3 ou 4 fois. Réservez.

2 Faites fondre le reste de beurre à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., puis réservez.

3 Placez une feuille de pâte sur un linge propre et badigeonnez-la légèrement de beurre. Recouvrez-la d'une autre feuille et badigeonnez cette dernière. Faites de même avec les trois autres feuilles de pâte.

4 Versez les pommes sur le dessus, jusqu'à 2 po/5 cm des bords. Mêlez les raisins, la cassonade et la cannelle et parsemez sur les pommes.

5 Rabattez les extrémités courtes sur 1 ½ po/3 cm de garniture et pressez délicatement. En vous aidant du linge, roulez le strudel, en serrant le plus possible, à partir d'une des extrémités longues. Badigeonnez-le généreusement de beurre.

6 Façonnez délicatement le strudel en forme de fer à cheval et transvidez-le sur une assiette de 9 po/23 cm ou directement sur le plateau rotatif. Faites cuire de 9 à 11 min à MAX., puis laissez reposer 3 ou 4 min. (Vous pouvez couper le strudel en tranches diagonales de 1 ½ po/4 cm et en faire cuire 4 ou 5 à la fois, de 6 ½ à 8 min à MAX. Laissez reposer 3 ou 4 min.)

7 Dorez le strudel sous le gril, si désiré, saupoudrez de sucre glace et servez chaud, avec de la crème fouettée.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Le beurre est meilleur que la margarine pour cette recette, mais servez-vous de beurre non salé, pour éviter que la pâte ne soit trop salée. Émincez les pommes à cuire (étape 1) et étalez-les uniformément sur la pâte, pour que le strudel se roule facilement.

► **Pour éviter que la pâte ne colle** à la surface de travail, déposez-la sur un linge propre, ce qui permet aussi de rouler plus facilement le strudel.

► **Pour vérifier la cuisson** (étape 6). La pâte doit être croustillante et feuilletée et les couches bien séparées.

► **Servez le strudel chaud.** Réchauffez 5 tranches de strudel à la fois, 2 ou 2 ½ min à MAX.

Des crêpes exceptionnelles

Faciles à apprêter en plats délicieux, les crêpes sont un régal, surtout si vous cuisinez les garnitures aux micro-ondes.

Les crêpes appartiennent à toutes les traditions culinaires : ce savoureux mélange de farine, de lait et d'oeufs se prête en effet à de multiples transformations, simples ou élaborées, au choix.

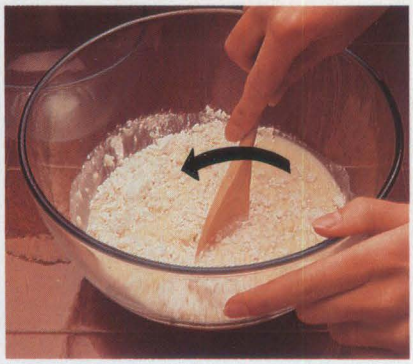
Les crêpes peuvent être garnies de préparations salées ou sucrées et servies à plat, roulées ou repliées.

Faites cuire les crêpes selon la méthode usuelle, puis rehaussez-les de superbes garnitures, prêtes en un rien de temps aux micro-ondes. Préparez d'abord les crêpes, puis gardez-les au chaud pendant que vous cuisinez la garniture. Il suffit de les empiler sur une assiette, puis de les couvrir et de les laisser reposer au-dessus d'un plat rempli d'eau chaude.

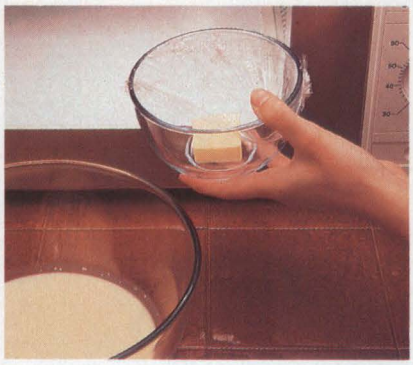
Gâteau de crêpes à la florentine, p. 1966

PAUL GRATER

Préparation des crêpes

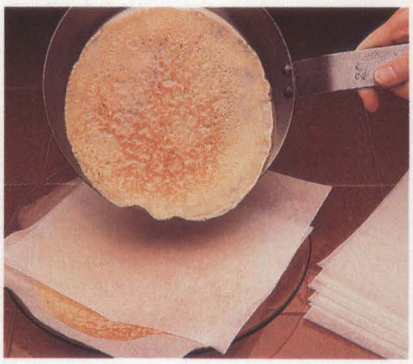


Tamisez *la farine et le sel, puis creusez un puits au centre. Fouettez les oeufs, puis incorporez-les, avec la moitié du liquide, jusqu'à homogénéité. Incorporez le reste du liquide.*



Aux micro-ondes. *Filtrez la pâte à crêpes et laissez reposer 30 min. Faites fondre le beurre, à couvert, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez-le à la pâte.*

Faites chauffer *un peu d'huile dans une poêle à frire de 7 po/18 cm, sans laisser brûler. Versez 4 cuil. à soupe de l'appareil à crêpes, en tournant rapidement la poêle pour que le mélange s'étende uniformément.*



Faites cuire *2 ou 3 min sur feu moyen, jusqu'à ce que la crêpe soit légèrement dorée. Retournez-la et laissez cuire 1 ou 2 min de plus. Glissez sur du papier ciré et répétez l'opération.*

Présentation des crêpes

Cornets : *pliez chaque crêpe en quatre et placez-les sur une assiette. Soulevez la partie du dessus et fourrez d'une préparation de votre choix.*

Rouleaux : *étalez un peu de garniture au centre de la crêpe, puis roulez-la délicatement, ou étalez plus de garniture près d'une extrémité, rabattez le bord de la crêpe, puis roulez-la.*

Appareil à crêpes

30 s

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 24 à 40 min

1 tasse/100 g de farine tout usage
¼ de cuil. à café de sel
2 oeufs
⅝ de tasse/150 ml d'eau
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre

8 CRÊPES

VARIANTE

Pour des crêpes au sarrasin, remplacez ½ tasse/50 g de farine tout usage par de la farine de sarrasin. Pour des crêpes de blé entier, remplacez la farine tout usage par de la farine de blé entier.

Conseils du chef

Pour préparer rapidement l'appareil à crêpes, versez les ingrédients dans un mélangeur, la farine et le beurre en dernier. Mélangez 1 min, filtrez et laissez reposer 30 min.

La clé du succès

- Utilisez de la farine tout usage blanche, pour de meilleurs résultats.
- Ajoutez juste assez de liquide pour obtenir un mélange ayant la consistance de la crème légère.
- Filtrez la pâte à crêpes.
- Laissez reposer et gonfler légèrement la pâte 30 min dans un endroit frais. Vous obtiendrez des crêpes très légères.
- Battez la pâte avant de la verser dans la poêle à frire.
- Graissez légèrement la poêle chaude avec de l'huile ou du saindoux (trop de gras ferait frire la crêpe) et répétez après chaque crêpe.
- Détachez puis retournez les crêpes rapidement à l'aide d'une spatule.

Gâteau de crêpes à la florentine

10 min

Temps d'attente : 2 min

Cuisson traditionnelle : de 24 à 40 min

1 appareil à crêpes au sarrasin (variante, page 1965)

GARNITURE À LA TOMATE

12 oz/350 g de tomates fraîches, pelées et hachées fin
4 échalotes hachées
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de champignons en tranches
2 oz/50 g de jambon cuit haché
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre
½ cuil. à café de paprika

GARNITURE AUX ÉPINARDS

12 oz/350 g d'épinards hachés
3 oz/75 g de fromage à la crème
1 cuil. à café de muscade

6 PERSONNES

1 Cuisson usuelle. Faites cuire les crêpes, superposez et réservez-les.

2 Aux micro-ondes. Préparez les garnitures : mêlez tous les ingrédients de la garniture à la tomate et enfournez 2 ou 3 min à MAX.

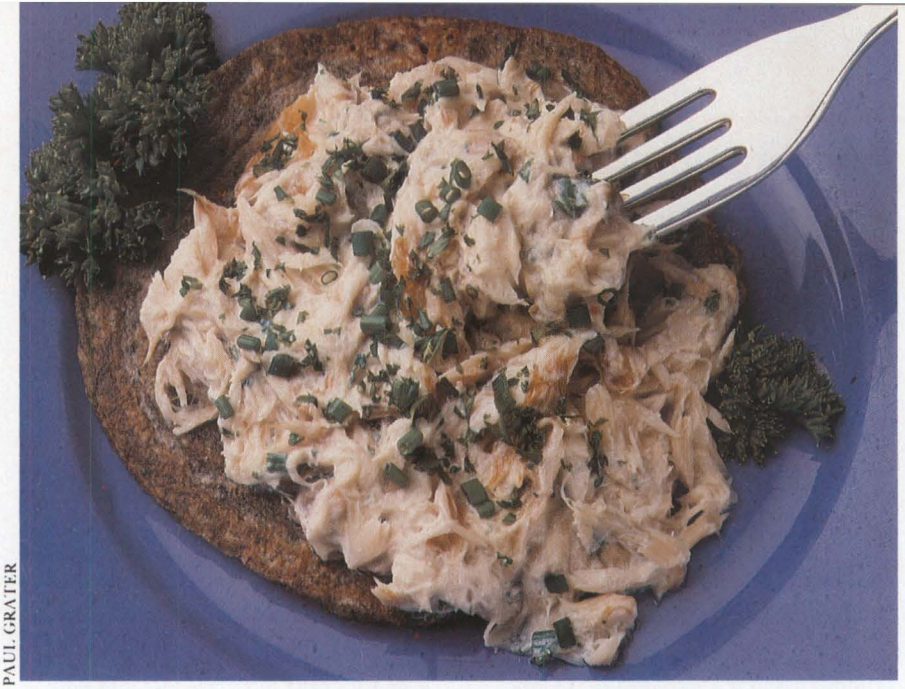
3 Faites cuire les épinards, à couvert, de 3 à 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 2 min.

4 Faites ramollir le fromage à la crème 1 ou 1 ½ min à MAX. Versez le fromage et les épinards dans le récipient du mélangeur et fouettez 30 s.

5 Foncez un moule à soufflé de 7 po/18 cm d'une pellicule plastique, en la laissant dépasser le bord du moule de 2 po/5 cm. Déposez une crêpe dans le fond du moule et recouvrez de 2 cuil. à soupe de garniture à la tomate. Recouvrez d'une autre crêpe et étalez-y 2 cuil. à soupe de préparation aux épinards. Poursuivez ainsi en alternant les garnitures et couronnez le gâteau d'une crêpe.

6 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., puis réchauffez le reste de garniture à la tomate 1 ou 2 min à MAX.

7 Déposez le gâteau sur une planche à l'aide de la pellicule plastique. Avec une truelle à poisson, transvidez-le sur une assiette. Servez le reste de garniture à la tomate à part.



PAUL GRATER

Blinis

5¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 16 à 24 min

Les blinis sont de petites crêpes russes à la levure, très épaisses, servies en entrée avec de la crème sure et du poisson fumé ou des oeufs de poisson.

1 tasse/100 g de farine tout usage
¼ de cuil. à café de sel
1 tasse/100 g de farine de sarrasin
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 cuil. à café de levure sèche
¼ de cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf, blanc et jaune séparés
4 oz/100 g de beurre

GARNITURE

6 oz/150 g de maquereau fumé émietté, la peau enlevée
1 cuil. à soupe de jus de citron
⅝ de tasse/150 ml de crème sure
poivre
3 oz/75 g de beurre
1 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée

4 PERSONNES

1 Mélangez la farine tout usage et le sel dans un grand bol et tamisez la farine de sarrasin dans un autre bol.

2 Aux micro-ondes. Faites chauffer le lait dans un contenant de 5 tasses/1,25 l, 2 min à MAX. Mêlez la levure et le sucre, puis incorporez 2 cuil. à soupe de lait, pour dissoudre la levure.

Blinis

3 Creusez un puits au centre de la farine tout usage et versez-y la levure. Amalgamez le tout, en ajoutant un peu plus de lait pour obtenir une pâte épaisse. Couvrez et laissez reposer 30 min dans un endroit chaud.

4 Incorporez la farine de sarrasin, puis assez de lait pour que la pâte soit fluide. Incorporez le jaune d'oeuf.

5 Aux micro-ondes. Faites fondre le beurre à couvert, de 45 à 60 s, puis incorporez-le à la pâte.

6 Montez le blanc d'oeuf en neige ferme, puis incorporez-le délicatement à la pâte. Couvrez et laissez reposer de 30 à 45 min dans un endroit chaud.

7 Cuisson usuelle. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à frire de 7 po/18 cm. Versez-y 3 cuil. à soupe de l'appareil à crêpes, en tournant rapidement la poêle pour que le mélange s'étende uniformément. Faites cuire 3 ou 4 min sur feu moyen, jusqu'à formation de petites bulles. Retournez la crêpe et laissez cuire 1 ou 2 min de plus, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée. Faites glisser sur une assiette et gardez au chaud. Faites cuire le reste des crêpes.

8 Aux micro-ondes. Mêlez le poisson, le jus de citron et la crème sure et faites chauffer 2 ou 3 min à MED.-MAX. Poivrez généreusement.

9 Faites fondre le beurre, à couvert, 1 ou 1 ¼ min à MAX.

10 Badigeonnez les crêpes de beurre fondu, garnissez-les de la préparation au poisson, parsemez de persil et de ciboulette et servez.

Crêpes au brocoli

5 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 24 à 40 min

1 appareil à crêpes (recette, page 1965)

GARNITURE AU BROCOLI

4 oz/100 g de brocoli haché
2 oz/50 g de champignons en tranches
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
1 blanc d'oeuf
sauce au fromage, pour servir (fascicule 26, page 720)

4 PERSONNES

1 Cuisson usuelle. Faites cuire les crêpes, superposez-les sur une assiette, couvrez et gardez au chaud.

2 Aux micro-ondes. Faites cuire le brocoli et les champignons à couvert, 3 ou 4 min à MAX., puis réduisez en purée dans un mélangeur ou un robot culinaire, en fouettant environ 1 min.

3 Fouettez la crème, puis montez le blanc d'oeuf en neige ferme et incorporez-le à la crème fouettée. Incorporez cette préparation à la purée de légumes.

4 Faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement. Versez la garniture au centre de chaque crêpe, puis repliez-les et servez-les nappées de sauce au fromage.

Crêpes farcies au crabe

10 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 24 à 40 min

1 appareil à crêpes (recette p. 1965)
2 oz/50 g de chapelure fraîche

GARNITURE

1 boîte de 6 oz/170 g de crabe au naturel, égoutté et émietté
1 cuil. à soupe de brandy
4 cuil. à soupe de crème 35 %
1 cuil. à café de moutarde préparée
1 cuil. à soupe de beurre
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
sel et poivre au goût

4 PERSONNES

1 Cuisson usuelle. Faites cuire les crêpes, puis empilez-les sur une assiette.

2 Aux micro-ondes. Préparez la garniture : mêlez le crabe, le brandy, la crème et la moutarde et réservez. Versez le beurre, la farine, le lait et les assaisonnements dans un bol de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant fréquemment, jusqu'à consistance crémeuse. Incorporez au premier mélange.

3 Repliez quatre crêpes en forme de cornets, puis disposez-les sur une assiette à l'épreuve de la chaleur. Fourrez-les de la moitié de la garniture (voir page 1965), parsemez-les de la moitié de la chapelure et réchauffez 3 ou 4 min à MAX. Dorez sous le gril de la cuisinière.

4 Faites de même avec les autres crêpes et servez chaud.

Ci-dessus : *crêpes farcies au crabe*
Ci-dessous : *crêpes au brocoli*

Crêpes frites aigres-douces

6 min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : 2 min

Ne gaspillez pas un surplus de crêpes. Utilisez-le plutôt pour préparer cette recette.

huile végétale pour friture
4 crêpes

SAUCE
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 petite carotte hachée fin
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de miel
1 ½ cuil. à café de sauce soya
1 cuil. à café de pâte de tomates
⅞ de tasse/200 ml d'eau chaude
4 cuil. à café de fécule de maïs
4 cuil. à soupe de jus d'ananas non sucré

6 À 8 PERSONNES

1 **Aux micro-ondes.** Faites revenir l'oignon, l'ail et la carotte dans le beurre, à couvert, 2 ou 3 min à MAX.
2 Incorporez le vinaigre, le miel et la sauce soya et faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., puis ajoutez l'eau chaude.
3 Délayez la fécule dans le jus d'ananas, puis incorporez à la sauce chaude. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à épaississement, puis assaisonnez au goût. Laissez reposer 5 min. Entre-temps, faites frire les crêpes.
4 **Cuisson usuelle.** Coupez les crêpes en quatre, puis détaillez-les en fines lanières. Faites chauffer l'huile lentement dans une friteuse, jusqu'à 350 °F/180 °C, jusqu'à ce qu'un cube de pain de 1 po/2,5 cm y dore en 30 s. Faites frire les crêpes 1 ½ ou 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Égouttez sur du papier absorbant.
5 Servez aussitôt avec la sauce aigre-douce.

Pour une personne : diminuez les ingrédients de la sauce de moitié et utilisez deux crêpes. Faites cuire les légumes 1 ou 1 ½ min à l'étape 1 et la sauce 1 ou 1 ½ min à l'étape 3.

Rouleaux printaniers

Rouleaux printaniers

4 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 30 à 45 min

Ces rouleaux aux légumes sont excellents servis en entrée.

1 appareil à crêpes (recette, page 1965)

PANURE
1 oeuf battu
¼ de tasse/25 g de farine tout usage
huile végétale pour la friture
sauce aigre-douce pour servir

GARNITURE
1 oz/25 g de châtaignes d'eau en conserve, bien égouttées, puis hachées
1 oz/25 g de pousses de bambou en conserve, bien égouttées, puis tranchées
4 oz/100 g de germes de haricot trempés dans l'eau froide pendant 10 min, ou rincés, puis égouttés
1 petit oignon haché
1 carotte coupée en julienne
2 cuil. à soupe de sauce soya
sel et poivre

6 ROULEAUX

1 **Cuisson usuelle.** Faites cuire les crêpes, puis superposez-en six sur une assiette et réservez les autres pour une autre recette.
2 **Aux micro-ondes.** Mélangez tous les ingrédients de la garniture, couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Étalez les crêpes à plat, puis garnissez-les de 2 cuil. à soupe de préparation aux légumes. Repliez les côtés sur la garniture, puis roulez les crêpes. Plongez-les dans l'oeuf battu, puis enrobez-les de farine. Réfrigérez les rouleaux de 15 à 30 min avant de les faire cuire.
4 **Cuisson usuelle.** Faites chauffer l'huile lentement dans une friteuse, jusqu'à 350 °F/180 °C. Faites frire les rouleaux, 2 à la fois, 4 ou 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Épongez-les sur du papier absorbant et gardez au chaud jusqu'au moment de servir.

Notes sur la congélation

Avant de congeler les crêpes, glissez une feuille de papier à congélation entre elles. Pour décongeler, enfournez à découvert de 1 ½ min à 2 ½ min à MED.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :

- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant,
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.*, ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 71

Appareil à crêpes 1965
Boeuf
- bouclettes au boeuf 1960
- cari aux tomates 1961
- chili pimenté 1959
- hachis parmentier 1958
- hamburgers au « corned-beef » 1959
- oeufs farcis 1958
- sauce au « corned-beef » 1961
- trempette au « corned-beef » 1961

Desserts
- gâteaux à la citrouille 1942
- pain aux noix et à la citrouille 1944
- sorbet à la lime sur ananas 1951
- strudel au fromage et aux cerises 1962
- strudel aux pommes 1963
- tarte à la citrouille 1943

Légumes
- carottes et courgettes 1954
- couronne à la citrouille 1945
- crêpes au brocoli 1967
- crêpes frites aigres-douces 1968
- gâteau de crêpes à la florentine 1966
- plateau de crudités 1950
- potage à la citrouille 1943
- rouleaux printaniers 1968
- salade de pommes de terre chaude 1949
- salade verte 1951
- sauce tomate au miel 1950

Poissons et fruits de mer
- blinis 1966
- crêpes farcies au crabe 1967
- salade de homard 1947

Sandwichs en rondelles 1951
Volaille
- ailes de poulet panées 1950
- poussins à la tomate 1953
- poussins au vin blanc 1954
- poussins aux abricots 1953
- poussins farcis aux amandes 1956
- poussins glacés aux canneberges 1955

PLAT minceur

PLAT minceur

Fricassée de poisson

Préparez ce plat de poisson savoureux, nourrissant et nutritif. Si vous surveillez votre poids, évitez surtout de grignoter entre les repas !

Fricassée de poisson

20 min

Temps d'attente : 2 min

190 cal/802 kJ par portion

1 gros oignon haché
2 branches de céleri en tranches
2 carottes en tranches
2 gousses d'ail écrasées
1 feuille de laurier
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
2 cuil. à café de fécule de maïs
3 grosses tomates épépinées et hachées
½ chou-fleur défait en bouquets
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
1 ½ lb/675 g de filets de morue ou d'aiglefin coupés en morceaux, la peau enlevée
poivre
3 cuil. à soupe de persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Déposez oignon, céleri, carotte, ail et laurier dans une grande cocotte. Incorporez l'huile et couvrez. Enfournez 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à tendreté.

2 Incorporez la fécule de maïs, puis les tomates, le chou-fleur et le lait. Faites cuire à couvert, 5 min à MAX., en remuant à mi-temps.

3 Incorporez délicatement le poisson, poivrez et enfournez de 8 à 10 min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Les légumes doivent rester légèrement croquants.

4 Laissez reposer 2 min à couvert, puis parsemez de persil haché et servez avec du pain frais de blé entier.

DON LAST